



邑久ルンビニこども園

小松菜のみそマヨネーズ和え



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：55kcal

たんぱく質：1.6g

脂質：4.8g

炭水化物：3.0g

食塩相当量：0.5g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：37kcal

たんぱく質：1.0g

脂質：3.1g

炭水化物：1.9g

食塩相当量：0.3g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

小松菜 200g

にんじん 25g

A

ごま	小さじ1(3g)
みそ	小さじ2弱(10g)
マヨネーズ	小さじ4(16g)

【下準備】

○小松菜・・・2cm～3cm程度に切る

○にんじん・・・せん切り

○Aを合わせておく

【作り方】

① 小松菜とにんじんを茹でる。水気をしぼる。

② ①とAを合わせる。

好みにもよりますが小松菜を茹ですぎない方が食感もあって美味しいです